

さくらの家味便り

令和7年4月献立案内

第150号 令和7年3月15日発行 社会福祉法人 心の会 法人事務長 若山 加奈江

高齢者グループホーム 運営責任者代行：斉藤かがり 担当栄養士：斉藤香代子

さくらの家二番館 ホーム長：廣羽幸樹 住所：小矢部4-15-8 電話：046-850-3125

さくらの家三番館 ホーム長：斉藤かがり 住所：小矢部4-15-7 電話：046-850-5688



4月の特別献立

昭和の日祝膳 29日(火) 昼

懐かしい昭和天皇の誕生日を、お赤飯とお刺し身の盛り合わせでお祝いしましょう。

穀雨の十六穀米ご飯 20日(日) 昼

春分の日と立夏の間にある穀雨に、十六穀をお召し上がり下さい。

家deカフェ 草餅 18日(金) おやつ

春に芽生えるヨモギを使った草餅は、まさに旬の和菓子です。

今月の丼 ネギトロ丼 15日(火) 昼 食べやすいネギトロ

今のご飯 ナシゴレン 30日(水) 昼 インドネシアの焼き飯

熊本応援フェア

14日(月) 昼

熊本も、未だ地震から復興途上にあります。熊本銘菓おてもやんを始めとする熊本の食材を購入して復興を支援します。美味しく食べて熊本を応援しましょう！

頑張ろう！
熊本！



栄養士のお勧め

春ご膳

19日(土)・昼

サヨリに明日葉の天ぷら。空豆と桜エビのかき揚げ。フキの青煮、ハマグリのお汁。春が旬の食材を揃えた春ご膳で、心行くまで春を味わって下さい。



4月の調理型献立

お花見弁当 5日(土) 昼

ご入居者様皆様と一緒に、お花見弁当を作って頂きます。

唐揚げに、厚焼き玉子、鯛の塩焼き…。お料理を作るのも一緒に。お弁当箱に詰めるのも一緒に。

ご自分で作られたお花見弁当を持って屋上にあがって頂き、桜を見ながらお召し上がり頂きます。



お花見弁当

さくらの家4月献立予定表

	日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝食			ご飯 がんと煮 春菊のごま和え 豆苗の味噌汁 ヤクルト	ご飯 青梗菜とハムの炒め物 蕪の海老あんかけ 舞茸の赤だし プレーンヨーグルト	ご飯 高野豆腐と野菜の含め煮 焼きたらこ わかめと玉ねぎの味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 オクラのみぞれ和え しめじの味噌汁 ヤクルト	レーズンバターロール ジャーマンポテト 人参とツナのサラダ レタスのコンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食			カレーうどん 冷奴 新たまねぎのおかか和え	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き さつまいもサラダ 卵豆腐 吉野汁	ご飯 豚の角煮 はんぺんのお好み焼き もやしのわさび和え ターサイのスープ	ご飯 牛肉の野菜巻き ふきの青煮 山芋サラダ 茗荷の清汁	～参加型・お花見弁当～ 桜ご飯 鶏肉の唐揚げ 鯛の塩焼き 厚焼玉子 春野菜の炊き合わせ ポテトサラダ 桜生麩の清まし汁 甘味（花の風）
夕食			ご飯 スズキの煮つけ インゲンの磯風味 里芋のずんだ和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 赤魚の粕漬焼き めかぶ酢 茄子の冷菜 あさりの味噌汁	ご飯 ホッケの塩焼き 卵の花炒り マカロニあべかわ 清汁（ユニット）	ご飯 サバの味噌煮 切干大根煮 トマトとセリのフリッパ めかぶの清汁	ご飯 白菜と豚肉の重ね蒸し ピーマンの塩昆布和え 金時豆煮 清汁（ユニット）
			エネルギー 1398kcal 蛋白質 43.8g 脂質 27g 食塩 11.9g	エネルギー 1215kcal 蛋白質 51.7g 脂質 30.9g 食塩 8.4g	エネルギー 1204kcal 蛋白質 47.4g 脂質 34.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1532kcal 蛋白質 40g 脂質 37.7g 食塩 10g	エネルギー 1727kcal 蛋白質 63.5g 脂質 65.1g 食塩 10.4g
	6	7	8	9	10	11	12
朝食	ご飯 サワラの幽庵焼き ほうれん草ピーナッツ和え キャベツの味噌汁	ご飯 ニシンの塩焼き さつま揚げの旨煮 アオサの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 目玉焼き 小松菜のくるみ和え えのきの味噌汁 ヤクルト	ご飯 五目煮豆 なめこおろし 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 メルルーサのポン酢かけ いんげんの油炒め 厚揚げの味噌汁	ご飯 温泉卵 金平ゴボウ 椎茸の味噌汁 ヤクルト	トースト ベーコンのソテー ツナサラダ コンソメスープ プレーンヨーグルト
昼食	親子丼 蕪と甘夏のサラダ ふろふき大根 にらのスープ	昔ながらの塩ラーメン 中華冷奴 焼き餃子	ご飯 シーフードシチュー アボカドと竹輪のサラダ 手羽先のグリル焼き	ご飯 豚キムチ たらもサラダ ブロッコリーのナムル 大根の清汁	ご飯 和風ハンバーグ 海藻サラダ さつまいもとりんごの煮物 花麩の清汁	ご飯 チンジャオロースー 春雨とかにの酢の物 フルーツマカロニサラダ 中華スープ	渡り蟹のクリームパスタ チキンナゲット グリーンサラダ オニオンスープ
夕食	ご飯 いわしの蒲焼 なべしぎ 長芋のしその実和え なめこの清汁	ご飯 カジキの和風ムニエル キャベツの茗荷合え 南瓜のミルク煮 根菜の清汁	ご飯 鱈の梅煮 青梗菜としらす和え ひじきサラダ 清汁（ユニット）	ご飯 タラのもろみ焼き 白菜のお浸し 野菜の煮物 舞茸の赤だし	ご飯 鶏肉のチーズホイル焼き 肉じゃが 胡瓜とらっきょうの酢の物 味噌汁（ユニット）	ご飯 鱈の塩焼き 治部煮 小松菜ごま和え しじみ赤だし	ご飯 鮭の照り焼き 真砂和え 胡瓜の酢の物 清汁（ユニット）
	エネルギー 1204kcal 蛋白質 52g 脂質 28.1g 食塩 6.2g	エネルギー 1665kcal 蛋白質 71g 脂質 41.1g 食塩 25.1g	エネルギー 1831kcal 蛋白質 77g 脂質 66g 食塩 12.1g	エネルギー 1195kcal 蛋白質 41.2g 脂質 33.9g 食塩 9.7g	エネルギー 1509kcal 蛋白質 71.8g 脂質 34.8g 食塩 9.3g	エネルギー 1600kcal 蛋白質 56.6g 脂質 52.6g 食塩 8.1g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 58.6g 脂質 49.1g 食塩 6.3g
	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 カレイの煮付け めかぶとオクラのおひたし 茄子の味噌汁	ご飯 ミートボールのコンソメ煮 菜の花辛子和え わかめと玉ねぎの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 太刀魚のバター焼き 豆たっぷりサラダ 豆腐の味噌汁 ヤクルト	ご飯 ボラの味噌焼き 大根サラダ 長芋の清汁 プレーンヨーグルト	ご飯 さばの生姜煮 ブロッコリーのサラダ 青梗菜の味噌汁	ご飯 焼きたらこ 野菜のごま和え アオサの味噌汁 ヤクルト	バターロール トマトのふわふわ卵とじ 春雨サラダ コーンポタージュ プレーンヨーグルト

昼食	ご飯 アジフライ 野菜のカレー炒め トマトのコンポート 蒲鉾の清汁	～熊本震災応援フェア～ 南関揚げ丼 阿蘇の高菜と豚肉ごま炒め タイピーエン 豆酪（豆腐の味噌漬け） 熊本の銘菓	ねぎとろ丼 茄子の煮浸し 南瓜いとこ煮 けんちん汁	ご飯 麻婆豆腐 根野菜煮物 青菜のお浸し ワカメスープ	オムライス 温野菜のバーニャカタ キャベツスープ デコポン	焼きそば 焼売 胡瓜のナムル ザーサイの中華スープ	～春御膳～ ご飯 カリ・明日葉の天ぷら 空豆とえびのかき揚げ ふきの青煮 白花福煮豆 あさりの潮汁
夕食	ご飯 鶏肉の幽庵焼き 小松菜お浸し もやしの梅風味 若竹汁	ご飯 肉野菜炒め 大根の蟹あんかけ なめたけおろし オクラの清汁	ご飯 豚肉のピリ辛炒め 胡瓜の生姜和え 白菜のクリーム煮 味噌汁（ユニット）	ご飯 他人煮 春雨の酢の物 黒豆 もやしの味噌汁	ご飯 鶏肉の照り焼き さつま芋の甘煮 蕪のしば漬け和え 味噌汁（ユニット）	ご飯 豆腐ハンバーグ 金平ゴボウ 茗荷の酢の物 玉葱の味噌汁	ご飯 鶏肉の香草焼き 春菊の柚子和え しらすおろし 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1302kcal 蛋白質 60.3g 脂質 33.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1289kcal 蛋白質 41.2g 脂質 40.8g 食塩 10.9g	エネルギー 1806kcal 蛋白質 63g 脂質 67g 食塩 10.8g	エネルギー 1177kcal 蛋白質 53.4g 脂質 21.3g 食塩 7g	エネルギー 1619kcal 蛋白質 57g 脂質 64.4g 食塩 9g	エネルギー 1354kcal 蛋白質 42.8g 脂質 35.7g 食塩 15.2g	エネルギー 1966kcal 蛋白質 67.2g 脂質 84.5g 食塩 10g
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 えびつみれ煮 ほうれん草のバターコーン さつま芋の味噌汁	ご飯 魚河岸揚げの煮物 インゲンの生姜醤油和え 玉葱の味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 スパムの炒め物 カリフラワーサラダ じゃが芋の味噌汁 ヤクルト	ご飯 紅鮭の塩焼き ポテトサラダ なめこの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 生揚げ煮 キャベツのゆかり和え 豆苗の味噌汁	ご飯 和風オムレツ 水菜のお浸し 白菜の味噌汁 ヤクルト	トースト ポトフ ピーマンソテー プレーンヨーグルト
昼食	～穀雨のお献立～ 16穀ご飯 豚肉の3色巻き 里芋田楽 千切り沢庵 セリの清まし汁	ご飯 牛肉のすき焼き かぶと甘夏の酢の物 ピーマンの塩昆布炒め はんぺんの清汁	ご飯 豚肉とごぼうのおろし煮 白菜浅漬け 伴三すう 卵スープ	海老ピラフ ほうれん草のキッシュ 棒々鶏風サラダ いちご	ご飯 鶏肉の甘酢あん チョレギレタス 胡瓜の酢の物 具だくさん味噌汁	ご飯 豚肉の生姜焼き 青菜の白和え 山芋とおくらのサラダ お麩の清汁	五目炊き込みご飯 天ぷら盛り合わせ 若竹煮 うぐいす煮豆 卵豆腐と三つ葉のお吸い物
夕食	ご飯 赤魚の煮付け スパゲッティサラダ とまとときゅうりの二杯酢 ワカメの味噌汁	ご飯 鰯の西京味噌焼き 菜果なます かぼちゃのサラダ 沢煮椀	ご飯 サバの文化干し 大根ツナの煮物 里芋田楽 清汁（ユニット）	ご飯 サワラのホイル焼き 筑前煮 青梗菜の炒め物 しめじの清汁	ご飯 カマスの開き ふきの土佐煮 マカロニあべかわ 味噌汁（ユニット）	ご飯 ほきの蒲焼き りんごのレーズン煮 野菜の煮物 しじみの味噌汁	ご飯 カレイの煮付け もやしのごま和え カニ風味サラダ 味噌汁（ユニット）
	エネルギー 1369kcal 蛋白質 44.9g 脂質 40.2g 食塩 8.4g	エネルギー 1355kcal 蛋白質 50g 脂質 39.2g 食塩 8.3g	エネルギー 1559kcal 蛋白質 49.8g 脂質 55g 食塩 10.7g	エネルギー 1511kcal 蛋白質 72.4g 脂質 52.3g 食塩 6.1g	エネルギー 1186kcal 蛋白質 44.9g 脂質 30.6g 食塩 7.3g	エネルギー 1521kcal 蛋白質 55.4g 脂質 33.5g 食塩 8.4g	エネルギー 1337kcal 蛋白質 52.3g 脂質 35.8g 食塩 10.7g
	27	28	29	30			
朝食	ご飯 竹輪と野菜の煮物 蕪の甘酢生姜和え 大根の味噌汁	ご飯 豚肉の野菜炒め 白菜おかか和え ワカメの味噌汁 プレーンヨーグルト	ご飯 玉葱とハムの炒め 人参しりしり ごぼうの味噌汁 ヤクルト	ご飯 ムルサの塩焼き 春雨サラダ 南瓜の味噌汁 プレーンヨーグルト			
昼食	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもサラダ 菊花お浸し アオサの清汁	山菜そば 温野菜のオーロラソース 空也蒸し	～昭和の日御膳～ お赤飯 鯛の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 茄子の柚子風味 あさりの清汁	ナシゴレン トマトのヨーグルトサラダ アボカドのコンソメスープ マンゴーフルーツ			
夕食	ご飯 にしんの生姜煮 きのこのおろしポン酢 ブロッコリーの辛子和え せんべい汁	ご飯 鱈のパン粉焼き がんもとさつま揚げの煮物 長芋千切りサラダ お麩の清汁	牛丼 茄子の田楽 はくさいの漬物 清汁（ユニット）	ご飯 鰯の味噌焼き じゃがいものミルク煮 人参の白ごま和え はんぺんの味噌汁			
	エネルギー 1264kcal 蛋白質 48.7g 脂質 24.1g 食塩 9.5g	エネルギー 1507kcal 蛋白質 59.2g 脂質 49.4g 食塩 12.9g	エネルギー 1573kcal 蛋白質 47.7g 脂質 44.4g 食塩 11.9g	エネルギー 1364kcal 蛋白質 49.5g 脂質 35.8g 食塩 7g			